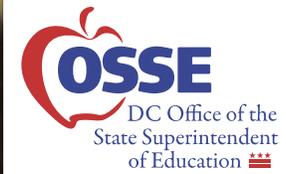


# TRANSICIONES ACTIVAS Y SALUDABLES

GUÍA PARA PADRES SOBRE LOS  
ESTÁNDARES DE SALUD Y  
EDUCACIÓN FÍSICA



GRADOS 6, 7 Y 8

Oficina del Superintendente de  
Educación del Distrito de Columbia

# MENSAJE DEL SUPERINTENDENTE ESTATAL DE EDUCACIÓN

1

30 de Septiembre del 2008

Estimados padres y tutores:

Creo firmemente que la salud física y el bienestar de los estudiantes del Distrito de Columbia son asuntos críticos y de gran importancia.

En diciembre del 2007, la Junta de Educación de D.C. unánimemente aprobó los estándares de salud y educación física para las escuelas públicas del Distrito de Columbia. A través de grupos focales, desarrollamos los estándares utilizando varios puntos de vista en la comunidad, incluyendo padres, líderes comunitarios, profesionales de la salud y educadores. Proyectos de investigación y otras estadísticas contribuyeron al desarrollo de los mismos. Estos estándares nos permiten mantener altas metas para la salud y el bienestar de nuestros estudiantes.

Los estándares de salud y educación física describen lo que el estudiante debe saber y lo que debe de hacer en estas áreas de estudio. Hay estándares de Pre-Kinder hasta el Grado 8 y para estudiantes de la escuela superior. Para poder graduarse de la escuela pública superior en el Distrito de Columbia, estudiantes en los Grados 9-12 deben de completar 1.5 créditos en clases de salud y educación física.

La información contenida en esta Guía está organizada alrededor de cinco temas identificados por investigaciones previas como de gran impacto en los estudiantes del Distrito de Columbia. Los temas son:

- Nutrición
- Actividad Física
- Seguridad
- Alcohol, Tabaco y Otras Drogas
- Sexualidad, VIH y SIDA

Espero que puedan utilizar la información y sugerencias en esta Guía y así ayudar a sus hijos a ser adultos más saludables. Se espera que la escuela pública a la que atiende su hijo/a utilice estos estándares como parte de su currículo. Los exhorto a que verifiquen si las escuelas están proveyendo estas enseñanzas asegurando que sus hijos están aprendiendo sobre temas de salud y educación física. Recuerda que la salud del niño es vital para asegurarse que está listo a recibir una educación de excelencia. Participar en actividades físicas, combinado con una buena nutrición, son absolutamente necesarias para mantener una buena salud y prevenir la obesidad entre los niños.

Sinceramente,



Deborah A. Gist  
Superintendente Estatal de Educación



## JUNTA ESTATAL DE EDUCACIÓN

Robert C. Bobb  
Presidente

Lisa Raymond  
Vice Presidente  
Distrito 3 (Zonas 5 & 6)

Mary Lord  
Distrito 1 (Zonas 1 & 2)

Sekou Biddle  
Distrito 2 (Zonas 3 & 4)

William Lockridge  
Distrito 4 (Zonas 7 & 8)

Laura McGiffert Slover  
Nombrado

Ted Trabue  
Nombrado

Christine Johnson  
Representate Estudiantil

Loren A. Stevens  
Representate Estudiantil

Beverly R. Wheeler  
Directora Ejecutiva

Existe una gran necesidad de promover la salud y prevenir enfermedades entre los estudiantes de escuela intermedia del Distrito de Columbia. La necesidad de involucrar desde temprano a los padres y tutores sobre opciones saludables no puede ser repetida lo suficiente. Es importante que los padres discutan comportamientos de alto riesgo, y ayudeen a los jóvenes a desarrollar estrategias para así evitar y reducir estos comportamientos de alto riesgo. Según el “Youth Risk Behavior Survey” del 2007, casi todos los jóvenes enfrentan algún comportamiento de alto riesgo. Considera los siguientes datos:

- 39% reportaron haber fumado cigarrillos (1 ó 2 soplos)
- 44.8% reportaron haber consumido alcohol (aunque sea un trago)
- 17.2% tomaron su primer trago (más de unos sorbos) antes de los 11 años de edad
- 17.9% reportaron el uso de marihuana
- 6.3% probaron marihuana por primera vez antes de los 11 años de edad
- 30.6% tuvieron penetración sexual
- 10% tuvieron penetración sexual por primera vez antes de los 11 años de edad
- A pesar de las reducciones a nivel local y nacional, **el Distrito todavía tiene de las mayores tasas de embarazos en los Estados Unidos.**
- La tasa de VIH/SIDA en el Distrito es la peor en la Nación. Según el reporte del “D.C. Department of Health Epidemiology Surveillance” (2007), se estima que una de cada 100 personas, entre 13-24 años, tiene VIH o SIDA.



Los problemas de salud sexual no son los únicos asuntos de salud que enfrenta la juventud del Distrito:

- De acuerdo al “National Survey of Children’s Health” (2003), 40% de los jóvenes entre los 10-17 años en el Distrito están sobrepeso.
- Diez a quince adolescentes buscan ayuda en el “Domestic Violence Intake Center” en la Corte Suprema del Distrito de Columbia cada mes, de acuerdo con el “Women Empowered Against Violence” ([www.weaveincorp.org](http://www.weaveincorp.org)).
- Los accidentes son la mayor causa de muerte entre los jóvenes. A menudo estos ocurren en el contexto de comportamiento arriesgado, incluyendo riesgos físicos, toma de decisiones influenciadas por el consumo de alcohol o drogas y otros factores que impiden que un individuo le dé prioridad a su bienestar sobre otras presiones. Considere los siguientes factores relacionados con las causas de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años (2004):
  - 32.9% de las muertes debido a lesiones involuntarias
  - 9.3% debido a homicidio
  - 8.2% a suicidios
  - 3.5 debido a Neoplasmas malignos (Cáncer)
  - 1.8% debido a enfermedades del corazón

- Las muertes debido a lesiones en adolescentes de 15-19 años de edad (2004) revelan:
  - 24.7% fueron causadas por vehículos de motor
  - 12% fueron causadas por armas de fuego
  - 4.2% fueron causadas por envenenamiento
  - 1.6% fueron causadas por ahogamiento

Con todos los asuntos de salud que enfrentan nuestros jóvenes, es importante que los estudiantes de escuela intermedia hablen sobre decisiones y comportamientos relacionados con su salud, y que obtengan información correcta para escoger sabiamente. Uno de los lugares donde los estudiantes pueden tener conversaciones y obtener información sobre salud es en las clases de educación física en las escuelas públicas del Distrito de Columbia. En clases de salud, los estudiantes obtienen conocimiento y destrezas sobre nutrición y obesidad, seguridad personal, salud sexual, y sobre el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. En las clases de educación física, los estudiantes desarrollan habilidades y capacidades físicas, incluyendo destrezas motoras y de movimiento que los ayudaran a mantener una buena condición física.

Otro lugar donde los asuntos de salud pueden discutirse y practicar las destrezas es en el hogar. Los padres y miembros de la familia pueden suplementar lo que los estudiantes aprenden en la escuela estimulando buenas opciones de salud y comportamiento. Esta Guía le informa lo que su adolescente está aprendiendo en sus clases de salud y educación física. También le provee consejos, listados a seguir, ideas de como comenzar una discusión, actividades y recursos para usar en el hogar con su hijo para promover un estilo de vida saludable.



## **Nutrición**

A medida que el niño atraviesa cambios físicos notables en la escuela intermedia, su ingesta de comida se convierte en una parte importante de su crecimiento y desarrollo. La comida nutritiva hace a los niños más saludables y más estables emocionalmente y mejoran la labor escolar.

### **En 6to grado su niño aprende a:**

- Entender y buscar la información sobre nutrición y los ingredientes que componen un producto de comida.
- Comparar los alimentos basados en la información de la etiqueta.
- Escoger más saludablemente basado en la información de la etiqueta del producto.
- Aprender qué pasa a las comidas y a los nutrientes una vez se comen.

## **Actividad Física:**

La actividad física es una parte esencial en un estilo de vida saludable. La salud física comienza tomando parte y disfrutando en actividades físicas y teniendo una actitud positiva.

### **En 6to grado, su hijo aprenderá a:**

- Desarrollar un plan personal de salud física para mantenerse saludable.
- Desenvolverse en una actividad física, tales como lanzar, cachar, driblear, y ejecutar rutinas con música.
- Entender conceptos tales como fuerza, duración, impacto y seguridad.
- Hacer ejercicios para desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad.

## **Seguridad:**

Para mantenerse saludable, activo y en forma, los niños necesitan aprender y practicar destrezas de seguridad.

### **En 6to grado, su niño aprenderá sobre:**

- Lesiones y riesgos de salud que pueden ser causados por comportamientos inseguros.



## Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Los jóvenes pueden tratar de usar alcohol y drogas legales e ilegales en los años de escuela intermedia. A esta edad, ellos necesitan aprender cómo sus acciones de hoy pueden llevarlos a efectos dañinos mañana.

### En 6to grado, su niño aprenderá:

- Razones por las cuales la gente joven escoge usar o no usar alcohol o drogas.
- Formas de decir no a sus compañeros para el uso de tabaco, alcohol y otras drogas .

## Sexualidad, VIH y SIDA

Estudiantes de escuela intermedia están en un punto importante de sus vidas. Según van siendo adultos jóvenes, tienen curiosidad por la sexualidad y las relaciones. Hablarle a su hijo sobre la sexualidad es una buena preparación para futuras relaciones. Con la información adecuada, se puede ayudar a su hijo(a) a tener valores sexuales, toma de decisiones, y estimularlo a pensar claramente y a escoger sabiamente.

### En 6to grado su niño aprenderá a:

- Entender que la gente tiene sentimientos sexuales y necesitan amor, afecto y cercanías.
- Entender los beneficios de la abstinencia, posponiendo el sexo y estableciendo límites en el comportamiento sexual.
- Entender los posibles retos que enfrentan los padres adolescentes y sus familias.
- Reconocer los sentimientos sexuales.
- Entender los signos y síntomas del embarazo y los retos potenciales en embarazos no planificados.
- Entender las causas síntomas y mitos sobre el VIH y el SIDA.



## Nutrición

Según los niños atraviesan por cambios físicos en los años de escuela intermedia, la comida que ingieren forma parte importante de su crecimiento y desarrollo. Alimentos nutritivos forman niños más saludables y más estables emocionalmente; y mejoran su desempeño escolar.

### En el 7mo grado, su niño aprenderá a:

- Entender cómo leer la tabla sobre la masa del cuerpo y cómo los resultados son importantes para la salud.
- Entender los beneficios de una dieta alta en fibra (muchos granos y frutas) que ayudan a prevenir enfermedades.

## Actividad Física

La actividad física es una parte esencial de un estilo de vida saludable. La salud física comienza tomando parte en actividades físicas que le gusten y teniendo una actitud positiva.

### En 7mo grado, su niño aprenderá a:

- Demostrar movimientos corporales y cómo manejarlos para juegos, gimnasia y actividades competitivas.
- Desarrollar un plan personal de salud física para fortalecer el corazón, pulmones y músculos y mejorar la flexibilidad.
- Entender y explicar las Guías de “National Physical Fitness”.
- Medir y evaluar los cambios en su cuerpo usando estándares de evaluación.
- Explicar conceptos y estrategias de salud física.

## Seguridad

Para estar saludable, activo y en forma es importante que los niños sepan y practiquen las destrezas de seguridad según van creciendo.

### En 7mo grado, su niño aprenderá a:

- Entender los efectos, a corto y largo plazo, de los accidentes en individuos y familias.
- Reducir el riesgo de accidentes en la vida diaria.



## **Alcohol, Tabaco y Otras Drogas**

Los jóvenes puede tratar de usar alcohol y drogas legales o ilegales, algo muy común en la escuela intermedia. A esa edad, ellos necesitan aprender cómo sus acciones pueden llevarlos a efectos negativos mañana.

### **En 7mo grado, su niño aprenderá a:**

- Explicar cómo su cuerpo y mente se afectan por la adicción a drogas.
- Explicar el costo personal de usar, vender y poseer sustancias ilegales.
- Describir los signos y síntomas de un usuario de drogas.
- Dar detalles de cómo la familia y los amigos pueden apoyar un estilo de vida libre de drogas.
- Explica las razones de por qué la gente abusa las drogas.

## **Sexualidad, VIH y SIDA**

Al hablarle a sus hijos sobre sexualidad, los prepara para futuras relaciones y les provee con la información correcta. También le permite a usted ayudarles a formar sus valores sexuales, la toma de decisiones y estimulándolos a pensar claramente sobre la sexualidad.

### **En 7mo grado, su hijo aprenderá:**

- Los mayores síntomas de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y los peligros si no se atienden.
- Maneras de ayudar a los miembros de la familia y amigos a lidiar con VIH y SIDA.
- Los beneficios de la abstinencia sexual y las formas de detener el contagio de enfermedades.
- Cómo ocurre la reproducción: penetración a concepción; embarazo a nacimiento.
- Cómo se contagian las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las maneras de evitarlas.

## Nutrición

Según los niños atraviesan por cambios físicos notables en los años de escuela intermedia, la comida que ingieren forma una parte importantes en su crecimiento y desarrollo. Comidas alimenticias desarrollan niños saludables, más estables emocionalmente y mejoran el aprovechamiento académico.

### En 8vo grado, su niño aprenderá a:

- Entender que el escoger la comida está ligado a beneficios de corto y largo plazo y cuales son los riesgos de enfermedades relacionadas con la nutrición, tales como cáncer, enfermedad del corazón, Diabetes tipo 2 e hipercolesterolemia.
- Entender la diferencia entre estar sobre peso y obesidad.
- Identificar las formas saludables para perder o ganar peso.

## Actividad Física

La actividad física es una parte esencial de un estilo de vida saludable. La salud física comienza tomando parte en actividades físicas que disfruten y con una actitud positiva.

### En 8vo grado, su niño aprenderá a:

- Participar en actividades físicas moderadas o vigorosas por lo menos tres a cuatro días semanales, trabajando grupos grandes de músculos para aumentar el grado de respiración y del funcionamiento del corazón.
- Realizar ejercicios para aumentar el endurecimiento y la fuerza de los músculos.
- Realizar estiramientos básicos para aumentar la flexibilidad y prevenir lesiones.
- Realizar bailes rítmicos.
- Desarrollar metas de condición física, verificar el progreso para alcanzarlas y ajustar las metas regularmente.

## Seguridad

Para estar saludable, activo y en forma, los niños necesitan aprender y practicar las destrezas de seguridad según van creciendo.



## En 8vo grado, su niño aprenderá a:

- Explicar y demostrar las estrategias básicas de primeros auxilios para bebés y niños pequeños.
- Planificar maneras de mantener seguros a los bebés y a niños pequeños.
- Nombrar peligros comunes relacionados con la violencia en las citas entre adolescentes.



## Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

La gente joven tratarán de usar alcohol y drogas legales e ilegales, muy común en los años de escuela intermedia. A esta edad, ellos necesitan aprender cómo sus acciones de hoy pueden llevar a efectos dañinos mañana.

## En 8vo grado, su niño aprenderá a:

- Explicar cómo el uso de drogas inyectables pueden llevarle a contraer enfermedades tales como VIH/ SIDA y hepatitis.
- Explicar las consecuencias de conducir bajo la influencia del alcohol y otras drogas.
- Desarrollar estrategias para prevenir el beber bajo los efectos del alcohol y mantener su salud y en la comunidad.
- Discutir cómo el uso del alcohol y otras drogas interfiere con la toma de decisiones, aumenta el riesgo de violencia y coloca a la gente en riesgo de violación sexual, embarazo y enfermedades de transmisión sexual (ETS).



## Sexualidad, VIH y SIDA

Al hablarle a sus hijos sobre sexualidad, los prepara para futuras relaciones y les provee con la información correcta. También le permite ayudarles a formar sus valores sexuales, la toma de decisiones y estimulándolos a pensar claramente sobre la sexualidad.

## En 8vo grado, su niño aprenderá a:

- Discutir los riesgos relacionados con VIH, enfermedades de transmisión sexual (ETS), embarazos en adolescentes y explicar por qué las consultas médicas regulares son importantes.
- Definir la orientación sexual y discutir la atracción romántica y sexual.

Entender la importancia de la abstinencia sexual y el uso apropiado de contraceptivos.

Su hijo(a) de 6to, 7mo u 8vo grado no es un niño pero tampoco un adolescente. En esta edad, a menudo los niños están en una etapa indecisa de pre-pubertad y pubertad. En esta etapa, su niño puede:

- Formar lazos sociales más fuertes con sus compañeros.
- Pensar más sobre su identidad.
- Pasar menos tiempo con la familia y desear más tiempo solo.
- Desear actuar más como un niño grande.
- Desear estar a la par con sus compañeros.
- Estar más consciente de la imagen de su cuerpo.
- Estar irritable, y a veces más rebelde.

Esto puede ser un tiempo de recompensas y a veces retante para ambos. La comunicación es esencial, escuche y hable con su hijo regularmente. Para mejorar la comunicación, trate los siguientes consejos:

- Utilizar conversaciones abiertas y menos preguntas que puedan tener un “sí” o un “no” como contestación. Pregunte a su hijo(a) por sus pensamientos y sentimientos.
- Enfoque en lo positivo y trabajen juntos para ver lo negativo.
- Enfatizar que los fracasos son lecciones aprendidas, oportunidades para mejorar y pasos hacia el éxito.
- Cuénteles a su hijo sobre experiencias similares.
- Déle más responsabilidades a su hijo. Pregúntele por sus ideas cuando tenga que tomar decisiones.
- Trate lo más posible de mantener la calma, sea positivo y paciente.

En estos años de transición, usted tendrá que probar nuevos y diferentes acercamientos para estimular la comunicación abierta y otras oportunidades. En esta sección, usted encontrará consejos e información que le ayudarán a mantener a su hijo saludable y activo.



Todos los padres desean que sus hijos(as) sean saludables. Recuerda, que los jóvenes todavía aprenden a través del buen ejemplo, así es que conviértete en un modelo para tus hijos(as): come y sirve comidas saludables. A continuación unos consejos para seguir en el hogar con toda la familia:

- Siempre haz las tres comidas diarias —especialmente el desayuno.
- Come porciones moderadas.
- Prueba nuevos alimentos.
- Limita el consumo de comida no nutritiva o “junk food”.
- Incluye porciones de frutas y vegetales en todas las comidas y meriendas. Usa una variedad de vegetales.
- Utilice el horno y la parrilla en vez de freír los alimentos en aceite o grasas.
- Escoja granos integrales y otros alimentos altos en fibra.
- Escoja leche libre de grasa o baja en grasa en vez de la leche regular.
- Tome mucha agua.



## ¿SABÍAS QUE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS CAMBIAN CONSTANTEMENTE?

¿Sabías que las necesidades nutricionales de los niños cambian según llegan a la adolescencia? Así como se puede ver como cambia el cuerpo de un niño, estos también pueden necesitar más calorías durante el desarrollo y la pubertad. Estas calorías deben de tener altos contenidos en nutrientes que provean todas las vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento. Por ejemplo:

- El calcio ayuda al crecimiento saludable de los huesos. La leche, “yogurt”, queso bajo en grasas, frijoles, almendras, jugos y cereales “con Calcio” y los vegetales de color verde son varios de los alimentos con alto contenido en calcio.
- La proteína para el desarrollo de los músculos se encuentra en la carne baja en grasa, pollo, pescado, huevos, nueces, semillas y leche.
- El hierro se encuentra en la carne roja baja en grasa, mariscos, vegetales de color verde (lechuga, espinaca), semillas, frutas, nueces, legumbres, cereales y avena.

El típico adolescente no recibe suficiente calcio ni consume suficientes vegetales; aunque si consume azúcar, sal y grasas en exceso. ¡Puedes ayudar a tu hijo(a) a tomar mejores decisiones sobre los alimentos que come!

Todos los padres desean que sus hijos tengan un estilo de vida saludable y que se sientan bien consigo mismos. El promover la actividad física puede ayudar! La mayoría de nosotros, incluyendo a los niños, no somos suficientemente activos. Ahora es el momento para estimular a sus niños a moverse y mantenerse activos a través de su vida. A continuación algunas actividades que le ayudarán a mantenerse en forma:

- Escuche música y baile mientras realiza las labores del hogar.
- Camine con su familia después de cenar.
- Añada pasos a su día. Suba escaleras en vez de usar el elevador y estacione más lejos de lo usual de su destino.
- Planifique una caminata familiar en un parque.
- Escoja regalos que mantenga a sus niños en movimiento, tales como la tabla de patinar, cuica, bolas o “Hula Hoop”.
- Rete a sus niños a jugar baloncesto, volleyball, tenis o juegos de pelota.
- Limite actividades tales como ver televisión y los juegos de video.
- Prepare una hoja de cotejo para monitorear su meta de mantenerse en forma.



## ¿SABÍA USTED QUE SU HIJO(A) NECESITA 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA?

Veámos, solo hay 24 horas en un día y es difícil sacar tiempo para ejercitarse. Sin embargo, el ejercicio es una necesidad para su salud y la de sus hijos. De hecho, su hijo(a) necesita 60 minutos de actividad física diaria para mantenerse saludable. A continuación algunas ideas que su comunidad le ofrece para estimular un estilo de vida familiar más activo:

- Unase a un centro en su comunidad que ofrezca programas recreacionales y para mantenerse en forma.
- Utilice las facilidades del centro comunitario en su vecindario, como las pistas de caminar, parques, piscinas y otros sitios para mantenerse en forma.
- Estimule a su hijo(a) a participar en actividades deportivas y que se una a un equipo o club en la comunidad.
- Auspicie o dirija un equipo deportivo o actividad física que usted disfrute.
- Envuelva a su hijo(a) en proyectos de servicio en su comunidad.
- Junto a su niño, aprenda una nueva actividad, tal como tenis, bailar o caminar.

Mantener un peso saludable es importante para prevenir la obesidad y otros problemas de salud. A continuación algunas formas para que usted y su familia mantengan su peso.

- Estimule a su hijo(a) a participar regularmente en actividades físicas.
- Establezca metas reales para su hijo(a).
- Escoja comidas saludables y nutritivas, incluyendo una variedad de frutas y vegetales.



## ¿SABÍA USTED QUE UN 80% DE ADOLESCENTES OBESOS, SERÁN ADULTOS OBESOS?

La falta de actividad física y una pobre nutrición entre los pre-adolescentes y los adolescentes, pueden causar obesidad.

La obesidad contribuye a serios problemas de salud, incluyendo:

- Diabetes Tipo 2
- Alta presión
- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Piedras en los riñones
- Problemas en las coyunturas
- Ciertos tipos de cáncer

Hace algún tiempo, estas enfermedades crónicas (duraderas), típicamente ocurrían sólo en adultos, ya no.

Recuerde, combinar la actividad física con una dieta saludable, es la clave para un estilo de vida saludable.

## **Seguridad: Establezca reglas y haga planes**

Durante esta etapa en la vida de su hijo(a), la presión de su compañeros puede ser alta en todo momento. La seguridad es un factor importante y requiere discusión. A continuación, algunas ideas que usted puede usar para promover un comportamiento seguro:

- Insista en el uso de los cinturones de seguridad en el carro. Recuerde a su hijo(a) que el asiento de atrás es el mejor lugar para sentarse en el carro.
- Establecer reglas de seguridad al usar el Internet.
- Jugar a los detectives. Regularmente verifique las actividades de su niño en el Internet.
- Trabajar con su hijo(a) para desarrollar un plan para la familia en caso de un desastre. Algunos desastres pueden ser: fuego, tornados, huracanes, fuertes vientos, hielo, tormentas de nieve, lesiones serias o enfermedades inesperadas.
- Conocer el número telefónico de la organización “National Poison Control Center”: 1-800-222-1222. Mantener este número en la nevera y cerca de los teléfonos en la casa.

## **Alcohol, Tabaco y Otras Drogas: Los Padres Pueden ser Impactantes**

Como padre, las cosas que usted diga o haga pueden tener un gran impacto en las decisiones que su niño haga, aun el uso de alcohol, tabaco y drogas. Experimentar con estas sustancias, es común entre los pre-adolescentes y adolescentes. Por lo tanto, mientras más pronto usted hable con su niño sobre estos asuntos, será mejor. A continuación algunos consejos que le ayudarán a comenzar las conversaciones con su niño:

- Preguntar a su niño sobre su relación con el alcohol, tabaco y drogas.
- Preguntar si ha visto a sus compañeros utilizándolas.
- Preguntar como él actuaría si está en una situación donde estén usando alcohol, tabaco o drogas.
- Hablar con su hijo(a) sobre cómo a usted le gustaría que él actúe en una situación como esta.
- Proveer al adolescente con opciones para actuar en situaciones difíciles. Por ejemplo, en vez de montarse en un carro con alguien que ha usado drogas o alcohol, su hijo(a) puede decirle que no se siente bien y llamar a un miembro de su familia para que lo vaya a buscar, tomar un taxi o llamarle a usted para que le ayude.

## **¿SABÍA USTED LAS SEÑALES DE PRECAUCIÓN EN EL USO DE ALCOHOL Y DROGAS?**

Es importante que se familiarice con las señales de un potencial abuso de drogas y alcohol, los cuales incluyen:

- Lenguaje no apropiado
- Falta de coordinación
- Ojos brotados
- Agitación
- Olor a alcohol, marihuana u otras drogas
- Cambios en su personalidad
- Cambio de amigos
- Cambio en prácticas de higiene
- Bajar las notas en la escuela

Las buenas noticias son que hay muchas maneras para desalentar a su hijo(a) del uso de alcohol y drogas y de ayudarlo si ya las usa.

## **Sexualidad, VIH y SIDA**

Todos los días su hijo(a) recibe mensajes sobre amor, sexo y relaciones. Los niños son influenciados por lo que ven y oyen en el hogar, la escuela, de los compañeros y por los medios de comunicación. En esta edad, su hijo(a) puede estar mal informado. Si todavía usted no ha hablado con su hijo(a) sobre sexo, ahora es el momento.

Primero, averigüe lo que su hijo(a) sabe (o cree que sabe). Luego, utilice esta oportunidad para corregirlo y aclarar cualquier mala información que tenga. Empezar puede ser difícil. Si usted se siente incómodo o inseguro de que pueda proveerle la información correcta, comience por explorar sus propios sentimientos y conocimientos sobre el sexo. Vaya a una biblioteca y lea libros sobre el tema, visite sitios confiables en Internet, y/o busque consejo con el médico de su hijo(a). Mientras más usted sepa, más cómodo y confiado usted estará.

Podría ayudar el comenzar una conversación sobre los cambios en el cuerpo de su niño. A continuación algunos consejos que le ayudarán:

- Discuta las señales de pubertad y de que está creciendo.
- Recuerde a su hijo(a) que cada persona se desarrolla en diferentes edades.
- Háblele sobre sus propias experiencias.
- Discuta con su niño sus preocupaciones sobre el ser “normal”.

Una vez usted y su niño se sientan cómodos, hable sobre asuntos sexuales más específicamente:

- Discuta sobre el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Discuta sobre los embarazos no programados y sus sentimientos sobre abstinencia y prevenir el embarazo.

Para más información, visite los Recursos en Internet enumerados en la sección de Recursos en la página 25.

## Viva Saludable y Manténgase Activo:

Información y Actividades para Padres y Familias

### Nutrición: Cómo Leer la Etiqueta en las Comidas

El leer las etiquetas le ayuda a escoger mejor sus alimentos. La mayoría de los alimentos empacados en los supermercados contienen una etiqueta que informa los valores nutritivos, en una sección llamada “Datos Nutritivos”. Por favor, ver la etiqueta de alimentos en esta página.

- Los Datos Nutritivos le indican la cantidad de nutrientes, tales como grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio y fibra por porción.
- El nutriente “bajo en grasa” provee una descripción confiable de la descripción del producto.
- La lista de ingredientes indica los ingredientes en orden descendiente por peso.
- Algunos alimentos no requieren tener una etiqueta, incluyendo alimentos en empaques bien pequeños, alimentos preparados en la tienda y alimentos preparados por pequeños fabricantes.

### 1. Coteje el Tamaño de la Porción

En la parte superior de la etiqueta de nutrición, aparece la información sobre el tamaño de la porción. El tamaño de la porción es extremadamente importante, debido a que el resto de la información nutricional está basada en el tamaño de la porción. Hay dos componentes de la información del tamaño de la porción:

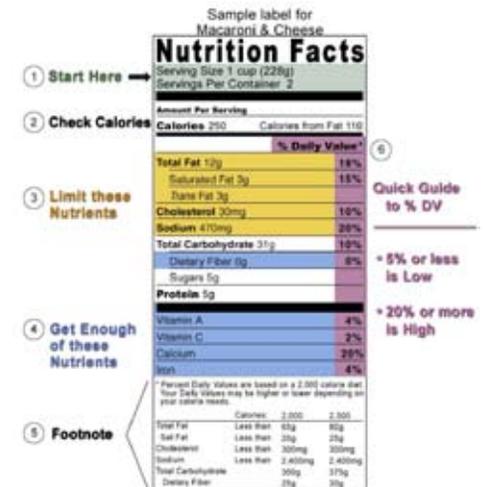
- El tamaño de la Porción muestra la cantidad de comida en la cual están basados los valores y determina cuántas porciones se incluyen en el producto. Esté consciente de cuánta comida componen una porción. Si un paquete de macarrones con queso especifica que contiene 200 calorías por porción y 4 porciones por paquete, y usted se come el paquete completo, estará consumiendo un total de 800 calorías (200 calorías x 4 porciones) y no 200 calorías por porción.
- Las porciones por paquete le indica cuántas porciones hay en el paquete completo. Por ejemplo, si usted está mirando la etiqueta de una bolsa de seis galletas y la porción es de dos galletas, entonces el número total de porciones en el paquete entero es tres.

### 2. Coteje las Calorías y las Calorías de Grasa

Las calorías son una medida de la energía que usted recibirá al consumir la comida. La etiqueta en las comidas le indican el número total de calorías y el número total de calorías de grasa en cada porción.

## GUÍA GENERAL DE CALORÍAS

40 calorías es baja  
100 calorías es moderado  
400 calorías o más es alto



Nota: Estos colores lo ayudan a enfocarse en las diferentes secciones de la etiqueta. Usted no encontrará estos colores en las etiquetas de alimentos que hay en las tiendas de alimentos.

Fuente: U.S. Food and Drug Administration

### 3 and 4. Coteje los Nutrientes

La etiqueta de las comidas identifica los nutrientes más importantes en cada porción, incluyendo total de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio. También indican el contenido de fibras, vitaminas A y C, calcio y hierro. Otros nutrientes pueden estar indicados, pero no son requeridos.

#### ¿Qué son Nutrientes?

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en las comidas que son necesarias para una buena salud. El cuerpo no produce nutrientes, por lo tanto, deben ser suplidos por la comida. Durante la digestión, la comida se divide en nutrientes, los cuales son absorbidos por el corriente sanguíneo y llevados a cada célula del cuerpo. Más de 40 nutrientes en la comida están clasificados en seis grupos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Cada nutriente tiene una función específica y trabajan juntos para su buena salud.

- Los carbohidratos, o calorías, son la mayor fuente de energía de su cuerpo. Los carbohidratos se clasifican en dos grupos: carbohidratos compuestos (almidones) y azúcares. La fibra, la cual es otro carbohidrato, ayuda en la digestión y ayuda a combatir algunas enfermedades, pero no es un nutriente porque no es digerido y absorbido por el cuerpo.
- La proteína suple energía y amino-ácidos. Amino-ácidos son bloqueadores que construyen, reparan y mantienen cada célula de tu cuerpo.
- Las grasas también suplen energía, pero tienen otras funciones. Las grasas transportan nutrientes y son parte de muchas células del cuerpo. Las grasas proveen almacenamiento e insulación para el cuerpo. Carbohidratos y proteínas que no se necesitan para energía se almacenan como grasas. .
- Las vitaminas dan impulso a diferentes procesos del cuerpo. Estos compuestos se necesitan en la dieta en pequeñas cantidades para regular las reacciones químicas en el cuerpo. Cada vitamina tiene una labor específica en su cuerpo, por lo que una vitamina no sustituye a otra. Las vitaminas no proveen energía pero ayudan a nuestro cuerpo a utilizar la energía de las comidas.
- Los minerales son como las vitaminas y se usan en el cuerpo para promover reacciones químicas y formar las estructuras del cuerpo.
- El agua es una parte de cada célula y tejido en el cuerpo. El agua lleva nutrientes a las células y remueve productos desechables. El agua también se necesita para ayudar a regular la temperatura del cuerpo. El agua es un 55 a 75% del peso de tu cuerpo.



### 5. Coteje la Nota al Calce

La Nota al Calce le dice los Valores Diarios recomendados de los nutrientes importantes de 2,000 y 2,500 calorías en su dieta.

### 6. Escoja comidas que le ayuden a obtener suficientes nutrientes

La lista de nutrientes y el porcentaje de Valores Diarios de nutrientes, le da importante información para escoger comidas saludables. Escoja comidas con bajos porcentajes de nutrientes que mucha gente come demasiado, incluyendo grasas, colesterol y sodio y altos porcentajes de nutrientes que la mayoría de la gente debe comer más, incluyendo vitaminas y minerales. Planifique las comidas de su familia.

- Limitando los nutrientes en amarillo,
- Obteniendo suficientes nutrientes mostrados en azul y
- Coteje los valores diarios recomendados en violeta.

### TRATE ÉSTO: LEYENDO LAS ETIQUETAS DE LAS COMIDAS

Coteje una etiqueta con su hijo(a) en el hogar o en la tienda. Hágale a su hijo(a) estas preguntas:

- ¿Cuántas porciones hay en este producto? ¿Cuál es el tamaño de la porción?
- ¿Cuántas calorías por porción hay en este producto?
- ¿Cuánta grasa contiene una porción? ¿Qué clases de grasas?
- ¿Cuánta azúcar contiene una porción? ¿Qué clases de azúcar?
- ¿Qué porcentaje del valor diario de carbohidratos contiene una porción?
- ¿Y cuánto de calcio, vitaminas, hierro y fibra?
- ¿Es ésta una comida saludable? ¿Por qué sí o por qué no?

Establezca la seguridad contra fuegos en su hogar - haga una inspección de la seguridad contra fuegos en su hogar. Evitar fuegos en su hogar requiere un poco de trabajo. Tome unos 20 minutos para inspeccionar su hogar. Según vaya de un cuarto a otro, conteste las siguientes preguntas. Para cada pregunta que conteste "Sí" dele un punto. Cuando termine, sume los puntos para determinar su promedio al bate. Pídale a su hijo(a) que le ayude a contestar las preguntas.

## Primera Base – Seguridad en la Cocina

- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Se queda una persona mayor en la cocina mientras se cocina en la estufa?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     La estufa y los topes, ¿están limpios y ordenados?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Las agarraderas están disponibles cerca de la estufa?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     Los mangos de las cacerolas, ¿se mantienen hacia adentro de manera que no se deerramen?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Están las cortinas y otros objetos inflamables lejos de la estufa?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Hay un área libre de niños a tres pies (un metro) de distancia alrededor de la estufa cuando una persona mayor está cocinando?

## Segunda Base – Seguridad con los Calentadores

- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Se apagan los calentadores portátiles cuando los adultos salen de la habitación o se van a dormir?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     Si se usan calentadores en el hogar, ¿están localizados por lo menos tres pies (un metro), lejos de cualquier otra cosa inflamable, incluyendo personas, muebles y mascotas?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Tiene su chimenea una malla para detener las chispas?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Su chimenea ha sido inspeccionada y limpiada en el pasado año?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Sus muebles han sido limpiados por un profesional en el último año?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Los tanques de gas propano y otros combustibles están almacenados fuera del hogar?

## Tercera Base – Seguridad con la Electricidad

- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     Las extensiones eléctricas, ¿se usan con seguridad? ¿No están debajo de las alfombras ni cruzando por las puertas de entrada?
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Están los cables eléctricos en buenas condiciones y sin áreas rotas? Un adulto debe desconectar las lámparas y y enseres antes de inspeccionar los cables.
- \_\_\_ Sí \_\_\_ No     ¿Están los enseres de la cocina, tales como cafetera, tostadora y microhondas, conectados en distintos receptáculos eléctricos?

## Base Final – Alarmas Detectoras de Humo y Escapes de Fuegos

- Sí  No ¿Tiene su hogar alarmas detectoras de humo en cada nivel, incluyendo el sótano y fuera de las habitaciones?
- Sí  No ¿Están las baterías funcionando en todas sus alarmas? Un adulto debe verificar que estén funcionando.
- Sí  No Las salidas en su casa, ¿están libres de muebles, juguetes y obstáculos?
- Sí  No ¿Tiene su familia un plan de escape en caso de un fuego, incluyendo dos salidas, usualmente una puerta y una ventana para cada habitación?
- Sí  No ¿Ha escogido su familia un lugar seguro para encontrarse luego de salir del hogar?
- Sí  No ¿Ha practicado con su familia un simulacro de fuegos en los últimos seis meses?
- Sí  No ¿Por qué no hacer uno hoy?
- Sí  No ¿Conoce usted el número de teléfono del departamento de bomberos, el cual debe llamarse desde el teléfono de un vecino u otro teléfono cercano luego de salir de su casa?

## ¿Cuál es su Promedio al Bate?

- Si contestó “sí” a todas las preguntas, usted tiene un jonrón de seguridad en su hogar.
- Si contestó “sí” a 15-20 preguntas, usted llegó a tercera base. Haga unos cuantos ajustes, y podrá lograr un jonrón de seguridad en su hogar.
- Si contestó ‘sí’ a 10-14 preguntas, usted conectó un doble. Va por la dirección correcta, pero tiene que mucho que hacer antes de llegar a la base final.
- Si contestó “sí” a menos de 10 preguntas, sólo llegó a primera base, pero tendrá que hacer muchos cambios en su hogar para poder llegar a la base final.

Para todas las preguntas que contestó “no”, asegúrese de tomar los pasos necesarios para cambiarlas a “sí” de manera que pueda lograr un jonrón de seguridad en su hogar.

**1. Mito:** “No he estado expuesto a ETS porque no hemos llegado al final. Usualmente solamente nos besamos y nos tocamos, aunque hemos tenido sexo oral solamente una vez”.

**Dato:** Hay cuatro maneras de transmitir ETS:

- Penetración vaginal
- Penetración anal
- Roce de los genitales –contacto de un genital con el otro
- Sexo oral

No se confíe de que solo haya tenido una o pocas experiencias sexuales. Estar activo una sola vez, le pone en riesgo de contraer una ETS y el tener penetración vaginal le pone en riesgo de un embarazo no planificado.

**2. Mito:** “Estoy protegido de las ETS porque tomo la Píldora anticonceptiva para evitar el embarazo”.

**Dato:** Este mito es probablemente uno de los más comunes y peligrosos sobre las ETS. Mientras toma la Píldora el riesgo de un embarazo no planificado es reducido, cuando se toma según indicado. Anticonceptivos orales y otros métodos para controlar el embarazo nunca ofrecen protección de contraer alguna ETS. Aún cuando use la Píldora o cualquier otro método anticonceptivo, usted necesita saber que el riesgo de contraer ETS solamente puede reducirse con el uso consistente y apropiado de condones, para el hombre o para la mujer, nunca ambos tipos, durante todo encuentro sexual.

**3. Mito:** “Mi novio tiene herpes, pero nunca tenemos sexo cuando él tiene un brote de herpes, como úlceras y ampollas que sean visibles. Siempre tenemos mucho cuidado, por lo que estoy segura no me infectaré con el virus del herpes”.

**Dato:** Sólo porque los signos del herpes genital no estén claramente presentes cuando tienes sexo con alguien infectado con herpes, no significa que el virus no esté presente y en la etapa inicial de un brote. De hecho, el herpes genital puede ser transmitido varios días antes de que aparezcan las primeras úlceras o ampollas. Aunque el uso de condones ofrece una alta protección contra las ETS, el virus del herpes está presente en las áreas genitales (femeninas o masculinas) no cubiertas por el condón. Esto hace que aumente el riesgo de contagiarse con herpes genital a través del contacto piel a piel con el área infectada. Si su pareja tiene historial de herpes, tenga cuidado y asegúrese que su pareja visita un médico regularmente y que esté tomando los medicamentos recetados. También, asegúrese que él (ella) esté consciente de los síntomas que ocurren al comienzo de un brote de herpes.

**4. Mito:** “Yo tuve una ETS y me tomé la mayoría de los medicamentos que el médico me recetó, por lo tanto, no asistí a mis citas de seguimiento porque el medicamento cura las ETS”.

**Dato:** La regla numero uno para cualquier persona diagnosticada con cualquier tipo de ETS es tomar todos los medicamentos recetados, así como seguir todas las instrucciones (incluyendo citas de seguimiento) que le recomendó su médico. El no terminar todos los medicamentos según recetados puede significar que la ETS continúe presente, sin importar si tiene o no algún síntoma presente. La única manera de saber si la ETS continua es dar seguimiento con su médico para que le re-examine y le haga las pruebas necesarias. Pacientes diagnosticados con ETS deben asegurarse de siempre usar condones para protegerse a sí mismos de enfermedades sexuales fatales.

**5. Mito:** “Yo no tengo signos o síntomas de ETS, por lo que no estoy infectado”.

**Dato:** Es común, particularmente en las mujeres, el tener una ETS sin tener ninguno de los signos o síntomas relacionados más comunes. Los síntomas de las ETS a menudo se confunden con otras condiciones, lo que resulta en un diagnóstico equivocado o retrasos en proveer un tratamiento adecuado.

**6. Mito:** “Tengo flujos vaginales y siento picor. No necesito ver un doctor cuando puedo comprar un producto contra infecciones vaginales de hongo que me venden en la farmacia”.

**Dato:** No todas las infecciones vaginales son causadas por hongos. Nunca debe comprar un producto para auto-recetarse a menos que su doctor le diagnostique una infección por hongo y usted esté segura de que es la misma infección. Aunque usted puede pensar que infecciones vaginales por hongo son la causa más común del flujo vaginal, muchas ETS causan flujos vaginales; y de hecho, la causa más común de flujo vaginal es causada por una bacteria.

**7. Mito:** “Yo creo que tengo alguna ETS, pero no me preocupo mucho porque, después de todo, sólo necesito una receta y me curaré”.

**Dato:** Esta actitud hacia las ETS es una de las razones por las cuales la tasa de contagio aumenta continuamente. Con solo tomar una pastilla no le curará todos los tipos de ETS. Un virus es la causa de varias ETS. Tratamientos con antibióticos solo curan la enfermedad causada por una bacteria. Las ETS causadas por un virus son enfermedades de por vida y usted debe estar consciente de su presencia continua. Algunas ETS causadas por virus incluyen VIH (el virus que causa el SIDA), el virus humano papiloma o HPV, el herpes genital, entre otros.

**8. Mito:** “He estado sexualmente activo con una sola persona, por lo que no me tengo que preocupar por las ETS”.

**Dato:** Siempre debes de preocuparte por las ETS. Pregunta con cuántas personas tu pareja tuvo sexo antes que contigo. Aunque él(ella) te diga que tu eres la primera, es imposible estar seguro si te dice la verdad. La única protección 100 por ciento segura, es la abstinencia sexual. Los condones proveen una protección significativa contra las ETS, pero a veces las cosas salen mal y la posibilidad de contraer una ETS siempre está presente.

Usted puede ayudar a su hijo(a) a tomar las decisiones correctas sobre su salud, actividades físicas, seguridad, sexualidad y el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Utilice el siguiente proceso que lo ayudará a tomar decisiones y establecer metas con ellos:

1. **Establece la situación.** Hágale a sus hijos preguntas tales como “¿por qué hay que tomar una decisión?, ¿por qué te encuentras en esta situación? ¿Quién está envuelto en la situación?”
2. **Enumera las opciones.** “¿Qué formas tienes de lidiar con la situación?”
3. **Identifica los posibles resultados.** “¿Cuáles son las posibles consecuencias positivas o negativas con cada opción?”
4. **Considera tus valores.** “¿Cuáles son las creencias e ideales importantes para tí y tu familia que te puedan ayudar en esta situación?”
5. **Toma una decisión y actúa.** “¿Has considerado todo lo que sabes antes de tomar tu decisión?”
6. **Evalúa tu decisión.** “¿Tomaste la decisión correcta o actuarías distinto ahora?”



## Salud

### Recursos Comunitarios

#### Children's Hospital

111 Michigan Ave., NW  
Washington, D.C 20010  
(202) 476-5000  
[www.childrensnational.org](http://www.childrensnational.org)

#### District of Columbia Department of Health

825 North Capitol Street NE  
Washington, DC 20002  
(202) 671-5000  
[www.doh.dc.gov](http://www.doh.dc.gov)

#### District of Columbia Department of Mental Health

77 P Street, N.E., 4th Floor  
Washington, D.C. 20002  
Mental Health Access Hotline  
1-888-793-4357

#### Latin American Youth Center (LAYC)

1419 Columbia Road NW  
Washington, DC 20009  
(202) 319-2225  
[www.layc-dc.org](http://www.layc-dc.org)

#### Women, Infant, Children (WIC)

Nutrition Programs Administration  
WIC State Agency  
2100 Martin Luther King Jr. Avenue, SE  
Suite 409  
Washington, DC 20020  
(202) 645-5663  
(202) 645-0516 Fax  
(800) 345-1WIC Citas  
<http://app.doh.dc.gov/services/wic/index.shtm>

#### Recursos en Internet

- <http://www.brainpop.com/health/>
- <http://www.coolnurse.com/>
- <http://www.nih.gov>
- <http://www.realtalkdc.org/resources.php>
- <http://www.teengrowth.com>
- [http://www.youngwomenshealth.org/my\\_fitness\\_plan.html](http://www.youngwomenshealth.org/my_fitness_plan.html)
- [www.kff.org](http://www.kff.org)
- [www.teenshealth.org](http://www.teenshealth.org)
- [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## Salud Sexual Recursos Comunitarios

**DC Campaign to Prevent Teen Pregnancy**  
1112 Eleventh Street, NW, Suite 100  
Washington, DC 20001  
<http://www.dccampaign.org>

**District of Columbia Department of Health  
Sexually Transmitted Diseases (STD)  
Control Program**  
Southeast STD Clinic  
DC General Hospital Campus  
19th and Massachusetts Avenue, SE  
Building 8  
Washington, DC 20003  
Phone (202) 698-4050  
<http://www.dchealth.dc.gov/doh/site/default.asp>

**Metro TeenAIDS**  
651 Pennsylvania Avenue, SE  
Washington, DC 20003  
(202) 543-9355  
[www.metroteenaids.org](http://www.metroteenaids.org)

**Ophelia Egypt Health Center**  
3937A Minnesota Avenue, NE  
Washington, DC 20019  
(202) 388-4770, Citas  
[www.ppmw.org](http://www.ppmw.org)

## Planned Parenthood of Metropolitan Washington Schumacher Health Center

1108 16th Street, NW  
Washington, DC 20036  
(202) 347-8512, Citas  
[www.ppmw.org](http://www.ppmw.org)

**Whitman-Walker Clinic**  
1407 S Street, NW  
Washington, DC 20009  
(202) 797-3500  
(202) 797-4444 (intervención de crisis)  
[www.wwc.org](http://www.wwc.org)

## Recursos en Internet

- [http://kidshealth.org/teen/sexual\\_health/](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/)
- [http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci\\_tech/features/health/sexwise/the\\_journey\\_starts.shtml](http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci_tech/features/health/sexwise/the_journey_starts.shtml)
- <http://www.mysistahs.org/>
- <http://www.nlm.nih.gov/>
- <http://www.realtalkdc.org/resources.php>
- <http://www.scarleteen.com/>
- <http://www.sexetc.org/>
- <http://www.smyal.org/>
- <http://www.svgbc.com/svgyoungleaders2002/BlankPage1.htm>
- <http://womenshealth.about.com/od/stds/a/stdmythsvsfacts.htm>
- [medlineplus/teensexualhealth.html](http://medlineplus/teensexualhealth.html)
- [www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)
- [www.teenpregnancy.org](http://www.teenpregnancy.org)
- [www.siecus.org](http://www.siecus.org)
- [www.sexedlibrary.org](http://www.sexedlibrary.org)

## **Seguridad**

### **Recursos Comunitarios**

#### **Break the Cycle**

P.O. Box 21034  
Washington, DC 20009  
(202) 824-0707  
[www.breakthecycle.org](http://www.breakthecycle.org)  
[www.thesafespace.org](http://www.thesafespace.org)

#### **District of Columbia Fire and Emergency**

##### **Medical Services**

1923 Vermont Avenue NW  
Suite 201  
Washington, DC 20001  
(202) 673-3331  
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL 911  
[www.fems.dc.gov](http://www.fems.dc.gov)

#### **District of Columbia Metropolitan**

##### **Police Department**

300 Indiana Avenue, NW  
Washington, DC 20001  
(202) 727-4218  
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL 911  
[www.mpdc.dc.gov](http://www.mpdc.dc.gov)

#### **District of Columbia Rape Crisis Center**

P.O. Box 34125  
Washington, DC 20043  
Business: 202-232-0789  
Hotline: 202-333-7273  
[www.dcrcc.org](http://www.dcrcc.org)

### **Recursos en Internet**

- <http://www.cdc.gov/ncipc/pubres/datingabusefactsheet.pdf>
- [http://www.chsd.org/documents/safety/emergency\\_form.pdf](http://www.chsd.org/documents/safety/emergency_form.pdf)
- <http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/556.html#detectors>
- [http://kidshealth.org/teen/safety/safebasics/internet\\_safety.html](http://kidshealth.org/teen/safety/safebasics/internet_safety.html)
- <http://life.familyeducation.com/teen/safety/34464.html>
- <http://loveisrespect.org/>
- [http://www.dps.iastate.edu/wordpress/?page\\_id=121](http://www.dps.iastate.edu/wordpress/?page_id=121)
- <http://www.extension.iastate.edu/Publications/PM1621.pdf>
- [http://www.kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/home/household\\_checklist.html](http://www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/household_checklist.html)
- <http://www.nfpa.org/Sparky/PDF/SparkyChecklist.pdf>
- [www.endabuse.org](http://www.endabuse.org)
- [www.homesafetycouncil.org](http://www.homesafetycouncil.org)
- [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

## **Nutrición y Condición Física** **Recursos Comunitarios**

### **District of Columbia Department of Parks and Recreation**

3149 16th Street, NW  
Washington, DC 20010  
(202) 673-7647  
[www.dpr.dc.gov](http://www.dpr.dc.gov)

### **The Physicians Committee for Responsible Medicine**

5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400  
Washington, DC 20016  
202-686-2210  
[www.KidsGetHealthy.org](http://www.KidsGetHealthy.org)

### **Capital Community News, Inc.**

224 7th Street, SE, Suite 300  
Washington, DC 20003  
202-543-8300  
[www.capitalcommunitynews.com](http://www.capitalcommunitynews.com)

## **Recursos en Internet**

### **Nutrición**

- <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus07.pdf#075>
- [www.educationcenter.dc.gov/ec/cwp/view,a,1306,q,581255.asp](http://www.educationcenter.dc.gov/ec/cwp/view,a,1306,q,581255.asp)

### **La Pirámide de Alimentos (recursos son en inglés)**

- [http://www.nal.usda.gov/foodstamp/Library/click\\_dietary\\_pyramid.html#pyramid\\_staff](http://www.nal.usda.gov/foodstamp/Library/click_dietary_pyramid.html#pyramid_staff)
- <http://www.mypyramid.gov/downloads/MiniPoster.pdf>
- [http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid\\_Anatomy.pdf](http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Anatomy.pdf)
- [http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid\\_Calorie\\_Levels.pdf](http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Calorie_Levels.pdf)
- [http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid\\_Food\\_Intake\\_Patterns.pdf](http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Food_Intake_Patterns.pdf)
- [http://www.mypyramid.gov/professionals/results\\_downld.html](http://www.mypyramid.gov/professionals/results_downld.html)

### **Leyendo las Etiquetas de Comidas**

- <http://www.agr.state.nc.us/cyber/kidswrld/nutrition/Labels.htm>
- <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html#twoparts>
- <http://depts.washington.edu/hhpccweb/article-detail.php?ArticleID=407&ClinicID=1>

**What to Look for (Appendix B)**

[http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd\\_b.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd_b.pdf)

**Lower Calorie, Lower Fat Alternatives (Appendix C)**

[http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd\\_b.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd_b.pdf)

**Sample Reduced Calorie Menus (Appendix D)**

[http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd\\_b.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd_b.pdf)

**Food Exchange List (Appendix E)**

[http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd\\_b.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/prctgd_b.pdf)

**Shopping for Health**

<http://www.umass.edu/nibble/infolis3.html>

**Shopping for Health Quiz**

<http://www.umass.edu/nibble/quizzes/pricquiz.htm>

**International Food and Information Council**

<http://ific.org/>

**Medline Plus** provee información en salud y nutrición de el U.S.

National Library of Medicine y el National Institutes of Health.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/childnutrition.html>

**Condición Física**

**America on the Move** es un movimiento nacional que exhorta a tener una vida más saludable.

<http://aom.americaonthemove.org/site/c.krLXJ3PJKuG/b.1524889/>

**American Council on Exercise (ACE)** es una organización sin fines de lucro que provee certificaciones y clases en salud física.

<http://www.acefitness.org/>

**Bam! Body and Mind** para niños ofrece una variedad de actividades, incluyendo juegos y deportes.

<http://www.bam.gov/>

**California Center for Physical Activity** crea oportunidades para actividades diarias, incluyendo caminar y correr bicicleta.

<http://www.caphysicalactivity.org/>

**California Governor’s Challenge of Physical Fitness and Sports**

provee recursos e información en actividad física.

<http://www.caphysicalactivity.org/>

**The CANFIT (California Adolescent Nutrition and Fitness Program)** tiene como mission atraer comunidades y hacerlas responsables de crear capacidad para mejorar la nutrición y actividad física en jóvenes de color entre 10 y 14 años.

<http://www.canfit.org/>

**Get Up and Do Something** ofrece cientos de consejos en como mantener cuerpo y mente saludables.

<http://www.getupanddosomething.org/>

**ESPN Play Your Way** es una iniciativa que fomenta ponerse en forma y ser activo en los jóvenes entre 7 y 12 años.

<http://disney.go.com/playyourway/index.html>

**Family Education Teen Fitness** ayuda a los jóvenes a mantenerse en forma.

<http://life.familyeducation.com/teen/fitness/34463.html>

El **Live It!** Program provee ideas y actividades para mantener a los estudiantes en movimiento, mientras los educa en los beneficios de una vida activa y saludable.

[www.liveitprogram.com](http://www.liveitprogram.com)

**PE Central** tiene una base de datos con lecciones y juegos en educación física.

<http://www.pecentral.org/>

**President's Challenge** provee programas, herramientas y actividades para personas de todas las edades para como mantener una vida activa.

<http://www.presidentschallenge.org/>

**National Park Service** del Distrito de Columbia provee información sobre actividades en los parques nacionales.

<http://www.nps.gov/state/dc/>

**San Diego County Office of Education After School Physical Activity** tiene información gratuita para desarrollar actividades luego de los horarios de escuela.

<http://www.afterschoolpa.com/base.html>

**San Diego County Office of Education After School Physical Activity** tiene información gratuita para desarrollar actividades luego de los horarios de escuela.

<http://www.afterschoolpa.com/base.html>

**SPARK** tiene currículos educativos para deportes, juegos y recreación activa para niños de todas las edades.

<http://www.sparkpe.org/>

**Sports4Kids** provee oportunidades para mejorar la salud y el bienestar de los jóvenes y la comunidad a través de juegos y actividades.

<http://www.sports4kids.org/>

**VERB-Youth Media Campaign** incluye recursos e información para incluir actividades y ejercicios para niños entre los 9 y 13 años. También contiene información valiosa para los padres.

<http://www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm>

¿En qué lugar nos encontramos? (si la familia se separa):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Amigo(a) o familiar que pueda dar mensaje(s) a otros miembros de la familia:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar en el hogar para manejar los servicios en el hogar:

Llave de paso para el gas: \_\_\_\_\_

Llave de paso para el agua: \_\_\_\_\_

Caja eléctrica de fusibles: \_\_\_\_\_

Materiales de emergencia (tipo y localización): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Información médica y de la familia:

Lugar de trabajo (padre) \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo (madre) \_\_\_\_\_

Teléfono Trabajo (padre) \_\_\_\_\_ Teléfono Trabajo (madre) \_\_\_\_\_

Celular/pager (padre) \_\_\_\_\_ Celular/pager (madre) \_\_\_\_\_

Nombre y teléfono de la escuela(s) de los niños \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre Médico \_\_\_\_\_ Teléfono Médico \_\_\_\_\_

Sala de Emergencias más cercana \_\_\_\_\_ Hospital más cercano \_\_\_\_\_

Otros teléfonos y direcciones importantes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre	Teléfono	Teléfono Alternativo
Contacto Local:		
Contacto Fuera del Distrito:		
Relación:		
Contacto en el Trabajo:		
Nombre del Médico:		
Vecino / Asociación de Residentes:		
Otro Contacto de Emergencia:		
Policía/Ambulancia:	911	
Departamento de Bomberos:	911	
Compañía de Gas:		
Compañía de Electricidad:		
Compañía de Agua:		

Esta guía fue desarrollada en colaboración con el “Mid-Atlantic Comprehensive Center” en el Centro para la Igualdad y la Excelencia Educativa de la Universidad de George Washington. Educadores representando a las Escuelas Públicas y Escuelas Charter del Distrito de Columbia y padres contribuyeron en este proyecto. Muchas gracias a los miembros de los siguientes comités:

## **Comité de Escritura**

Maia Banks-Scheek  
Building Educational Alternatives Together for  
Health (B.E.A.T. for Health)

Rebecca C. Bradshaw-Smith  
Teacher  
Anacostia Senior High School

Darshon Brown  
Teacher  
Friendship Public Charter School

Dianne Harris  
Director of Health Services  
Friendship Public Charter School

Heather Holaday  
Program Specialist for Health and Physical  
Education  
District of Columbia Public Schools

Sara Martin  
Teacher  
Cesar Chavez Public Charter School

## **Comité de Grupo Focal para Padres**

*Comienzos Activos y Saludables:*  
*Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y*  
*Educación Física*  
*Pre-Kinder al Grado 5*  
Tylila Bradshaw  
Friendship Public Charter School

Ronald Cook  
Tyler Elementary School

*Transiciones Activas y Saludables:*  
*Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y*  
*Educación Física*  
*Grados 6, 7 y 8*  
Jennifer Galloway  
Raymond Elementary School

*Adolescencia Activa y Saludable:*  
*Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y*  
*Educación Física*  
*Grados 9 al 12*  
Michelle Coley  
Archdiocese High School

Karen Willis-Henry  
Cardozo Senior High School

## **Mid-Atlantic Comprehensive Center (MACC)**

Janet Brown  
Senior Research Associate

Emily Crandall  
Senior Research Scientist

Maria Helena Malagon  
Senior Research Associate

Marjorie Rosenberg  
Senior Research Associate

Editor  
Martha Vockley  
Vockley•Lang

## **Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia**

Kimberly A. Statham, Ph.D.  
Deputy State Superintendent of Education  
Division of Education Excellence

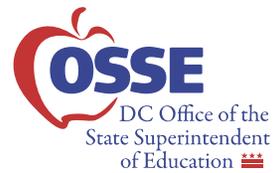
Shanika L. Hope, Ph.D.  
Assistant Superintendent, Elementary and  
Secondary Education  
Division of Education Excellence

Gloria L. Benjamin  
Director of Curriculum and Instruction  
Division of Education Excellence

Dawanna James-Holly, Ph.D.  
Public Health Nutritionist  
Department of Nutrition Services

Maria Ibañez  
Director of Communications &  
Community Outreach





Robert C. Bobb, President, State Board of Education

Deborah A. Gist, State Superintendent of Education

**Office of the State Superintendent of Education**  
**441 4th Street, NW – Suite 350N**  
**Washington, DC 20001**  
**Tel: 202-727-6436**  
**[www.osse.dc.gov](http://www.osse.dc.gov)**

La Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia para la igualdad de oportunidades en el empleo